



This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Heinonen, J. ; Huhtakangas, P. & Pohjanheimo, T. (2018) Senioriruoka ja ruokapalvelut kaipaavat muutoksia. Kehittyvä elintarvike 29:3, 36-37.

SENIORIRUOKA JA RUOKAPALVELUT KAIPAAVAT MUUTOKSIA

Ikääntyvien ruoka ja ruokapalvelut kaipaavat uudistuksia, todistettiin *Ikääntyvä kuluttaja* -seminaarissa. Sen järjestivät Elintarviketieteiden Seuran Aistinvaraisen tutkimuksen jaosto sekä Elintarvikealan talous- ja markkinajaosto helmikuussa Helsingissä.

ETT, dosentti **Merja Suominen** Gerontologinen ravitsemus Gery ry:stä kertoi ikääntyneiden toimintakyvyn ja aivoterveystien edistämisestä ravitsemuksen keinoin. Muistisairauksia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa kala ja kalaöljyt, kasvikset, kahvi, tee ja tumma kaakao, Väli-meren ruokavalio, aktiivinen elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi korkea verenpaine ja kolesterolit, ylipaino, aikuistyyppin diabetes, epäterveellinen ruokavalio, perimä, tupakointi ja B-vitamiinin puute.

Naisilla on miehiä suurempi riski saada toimintavaivoja, koska heillä on 30 prosenttia vähemmän lihasmassaa ja heidän lihaksensa heikkenevät nopeammin. Proteiinien vähäinen saanti kiihdyttää lihas-katoa, heikentää vastustuskykyä, hidastaa haavojen paranemista sekä lisää väsymyksen ja heikkouden tunnetta.

Aliravitsemusriski on iso

Professori **Raija Tahvonen** Luonnonvarakeskuksesta selvitti ikääntyneiden maku- ja suu- ja nielutietojen sekä suoliston toimintaa ja -kasvisruokaa *OPTIFEL*-tutkimuksen pohjalta. Tutkimus toteutettiin Suomessa, Ranskassa, Puolassa, Espanjassa ja Isossa-Britanniassa.

Sen mukaan ikääntyneiden ruokavalion laatu on yleisesti huono EU-maissa. Aliravitsemusriski on yleinen (jopa 60 %), samoin selvä aliravitsemus (noin 25 %). Aliravitsemusriski on yleisempää kotipalveluiden ja palveluasumisen asiakkailta kuin itsenäisesti asuvilla, mutta keskimäärin hyvä ravitsemustila on vain 10–15 prosentilla. Kivennäis- ja hivenaineiden puutoksia esiintyy useissa maissa, mutta myös



Ikääntymisen myötä aistien toiminta ja ruokahalu heikentyvät, joten ruokien aistittavien ominaisuuksien (rakenne, maku, ulkonäkö) merkitys korostuu.

vitamiinien saanti on usein niukkaa.

Erikoistutkija **Raija-Liisa Heiniö** (VTT) kertoi, millaisia aterioita ikäihmiset tarvitsevat, kun aistitoiminta muuttuu. Nykyisin ei ole tarjolla tarpeeksi oikeanlaista senioriruokaa, ja ruokakaupoissa on vähän senioreiden tarpeet huomioivia valmisruokia. Ravitsemuksen kannalta tärkeää on riittävä energian, proteiinin, kuidun, nesteen ja D-vitamiinin saanti. Ikääntymisen myötä aistien toiminta ja ruokahalu heikentyvät, joten ruokien aistittavien ominaisuuksien (rakenne, maku, ulkonäkö) merkitys korostuu.

Seniори-sapusta -tutkimuksen mukaan ikääntyneitä miellyttää ruuan rakenne, joka on hieman tavanomaista pehmeämpää, mutta ei liian pehmeää. Senioriateriat ja -pakkaukset pitää suunnitella kohderyhmän tarpeet huomioiden ja markkinoida niin, että seniorit löytävät ne kaupan hyllystä helposti, mutta ei osoittelevasti.

Uusi tutkimustieto tarpeen

Saarioisella julkishallinnon asiantuntijana toimiva **Mirva Lampinen** osoitti, että ikääntyvien kuluttajaryhmä on pantu merkille elintarviketeollisuudessa ja tietoa ikääntyvien tarpeista myös jo löytyy. Hän esitteli Balanssi-uutuusateriat, jotka on kehitetty seniorikuluttajien tarpeisiin. Aterioissa on huomioitu kohderyhmän energiatarpeet ja ravitsemukselliset vaatimukset.

Elintarviketeollisuus toivoo apua omaan työhönsä tutkimuksesta, jotta ikääntyneet kuluttajat voitaisiin huomioida paremmin tulevaisuudessa. Lampinen peräänkuulutti uutta tutkimustietoa seniorikuluttajien käyttäytymisestä ja aistinvaraisesta kokemisesta.

Lounaisrannikon suurin ruokapalvelu- ja tarjoava palveluntuottaja on Arkea Oy. Ikääntyneiden asiakkaiden lautasilla Arkea näkyy kotipalveluiden, hyvinvointikeskusten, sairaaloiden ja hoivayksiköiden kautta.

Arkean palvelujohtaja **Sanna Malaska** valaisi ikääntyneille käytössä olevan ruokavaliotarjonnan eri tasoja. Rakenne- ja muunneltuista ruokavalioista hän esitteli neljä eri tasoa: rakennemuutettu pehmeä, sosemainen, sosemainen sileä ja neste-mäinen. Nämä tasot mahdollistavat mahdollisimman yksilölliset ruokavalioratkaisut huomioiden ikääntyneen kuluttajan kyvyn syödä ja pureskella. Periaate on, että hienompaan soseutettuun ruokavalioon siirrytään vasta, kun asiakkaan kunto sitä vaatii.

Ruokapalvelut pitää päivittää

Projektikoordinaattori **Päivi Jämsén** Ammattikeittiöosaajat ry:stä avasi kuulijoille *Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä* -hankkeen tuloksia. Hankkeen kyselytutkimukseen osallistui noin 160 ruokapalveluvastaavaa, ja lisäksi hankkeessa tehtiin teemahaastatteluja.

Tulokset osoittavat, että muutoksen tuulten on syytä puhaltua myös ikääntynei-

den ruokapalvelukentässä. Tulevat ikään-
tyneet kuluttajat ovat tottuneet kaikin puo-
lin monipuolisempaan tarjontaan ja yksi-
löllisempiin valinnanmahdollisuuksiin ai-
kaisempiin sukupolviin verrattuna. Ruoka
on nyt hyvää nykypäivän 80–90-vuotiaille,
mutta uusi ikäpolvi haluaa valita ruuan eri
vaihtoehtoista totuttuaan syömään myös
sushia ja etnisiä ruokia.

Ikääntyneiden ruokapalveluiden ruo-
kalistojen päivityksen lisäksi päivitystä ja
vaihtelua kaivataan myös tapoihin ruo-
kailla. Vaihtoehtoisten ruokailumallien ja
ateriakokonaisuuksien tarjoaminen edel-
lyttää sähköisten ateriatilaukskäytäntöjen
kehittämistä sekä erilaisten järjestelmien
yhteensovittamista esimerkiksi ateriapal-
veluiden ja kotihoidon välillä tiedonkulun
helpottamiseksi.

Perinteisyys korostuu ostoskorissa

K-ryhmän päivittäistavaratoimialan tuo-
tetutkimuspäällikkö **Heta Rautpalo** kertoi
ikäntyvien asiakkaiden ostokäyttäyty-
misestä. Yli 65-vuotiaiden ostot jakautu-
vat K-ryhmän kauppaketjujen välille seu-
raavasti: K-Supermarketit 39, K-Citymar-
ketit 36 ja K-Marketit 25 prosenttia.

Eläkeläisten ostoksissa korostuvat hy-
vin perinteiset tuotteet: sillit, pullapitkot,
lipeäkalat, piimät, korput, lihahyytelöt,
lenkkimakkarat, kielileikkeet, kevytteri-
ma, silakkapihvi, made, etikkapunajuu-
ri, kolesterolia alentava levite, kaalikää-
ryleet, juustonkaltaiset valmisteet, kivet-
tömät luumut, vaalea leikkelemakkara ja
laatikoittain myytävä puolukka.

Tavararyhmittäin luokiteltuna eläke-
läistaloudet ostavat K-kaupasta viljatuot-
teita, kalaa, makeutusaineita, ravintoras-
voja, kuumia juomia, korppuja, terveys-
valmisteita, kuivia hedelmiä ja pähkinöi-
tä, lihajalosteita ja leipiä.

Ikääntyneiden ostoskorissa korostuvat
perinteikkyyden myös puhtaus ja kotimai-
suus, minkä lisäksi ikääntyneillä korostu-
via teemoja ostoskorin kokoamisessa ovat
ruuanlaitto ja leivonta, terveydelliset asiat
(mm. vatsan toiminta ja kolesterolit), ta-
loudellisuus ja vakiintunut ruokavalio.

Toiminnot ja aistit heikkenevät

Yliopettaja **Jarmo Heinonen** Laurea-am-
mattikorkeakoulusta käsitteli neuromark-
kinointia ja ikääntyviä kuluttajia. Aivojen
ikäntymismuutokset vaikuttavat aistei-
hin ja kognitiivisiin toimintoihin: ajatte-

luun, muistiin ja tiedonkäsittelytaitoihin.
Toiminnallisella magneettikuvauksella
(fMRI) voidaan tutkia aivojen toimintaa. Se
mittaa aivojen energian käyttöä ja selvit-
tää, mitkä aivojen osat ovat aktivoituneet.

Muistin muutokset koskettavat usein
lyhytkestoista muistia, eli työmuistia. Uu-
sien asioiden oppiminen on edelleen mah-
dollista, mutta siihen on varattava enem-
män aikaa. Eläkeläiset suosivatkin vanhoja
tuttuja tuotteita ja vanhoja tapoja toimia.
Abstraktin ajattelun ja luovuuden on huo-
mattu vähenevän iän myötä, mutta käy-
tännön tiedot ja taidot eivät yleensä van-
henemisen myötä katoa.

Kosketus-, haju- ja makuaisti heik-
kenevät iän myötä. Ruoka saattaa kaiva-
ta iäkkäämmillä voimakkaampia maus-
teita kuin aikaisemmin. Vanhuksilla hajut
aktivoivat aivoissa hajureseptorien lisäksi
muistumia menneisyydestä.

Vanhuksissa ja heidän aisteissaan on
eroja. Aivot ja aistit rappeutuvat iän myö-
tä, mutta yksilöllisesti. Esimerkiksi Väli-
meren dieetti ja vähäsuolaisuus saattavat
hidastaa Alzheimerin puhkeamista. Län-
simainen ruokavalio saattaa pienentää ai-
vojen hippokampusta, jolla on oleellinen
merkitys muistiin ja opetteluun. ●

PAKKAUSALAN PERUSKURSSI

Kurssin luennoitsijoina toimivat alan parhaat
asiantuntijat. Lähiopetuspäiviin kuuluu myös
vierailuja alan yrityksiin.

Kurssin ajaksi jakaannutaan ryhmiin, ja kunkin
ryhmän on tarkoitus kehittää uudenlainen
pakkausinnovaatio tehtäväksi annetulle tuotteelle.

Verkostoituminen onkin kurssilaisilta saadun
palautteen mukaan yksi tärkeimmistä saavutuksista
tiedollisen annin lisäksi.

PAIKKA

Helsingin Messukeskus
Messuaukio 1
00520 Helsinki

AIKATAULU

I jakso
19.-20.9.2018
II jakso
27.-29.11.2018
III jakso
15.-16.1.2019

KIINNOSTUITKO?

Lisätietoja: Risto Laiho,
+358 400 501091
risto.laiho@pakkaus.com
WWW.PAKKAUS.COM

PAKKAUS
SUOMEN PAKKAUSYHDISTYS RY
THE FINNISH PACKAGING ASSOCIATION

PAKKAAMISEN REUNAEDOT
PAKKAUSSUUNNITTELU
MARKKINOINTIViestintä
PAKKAUSVaihtoehdot
KEHITTYVÄT PAKKAUSMATERIAALIT
TEOLLINEN PAKKAAMINEN
PAKKAUSALAN NÄKYMÄT
JA PALJON MUUTA!

